

## ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАНИЮ В БАССЕЙНЕ ДЕТСКОГО САДА.

**ДЕТСКОЕ ПЛАВАНИЕ** – МОДНАЯ В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ТЕНДЕНЦИЯ СРЕДИ СОВРЕМЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ. ПРИ ВЫБОРЕ ДЕТСКОГО САДА РЕШАЮЩИМ ФАКТОРОМ В ПОЛЬЗУ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СТАНОВИТСЯ ИМЕННО НАЛИЧИЕ В НЕМ БАССЕЙНА. ПРИ ЭТОМ РОДИТЕЛЕЙ НЕ ОСТАНАВЛИВАЕТ НИ ПОВЫШЕННАЯ РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА, НИ «НЕЛЮБОВЬ» РЕБЕНКА К ВОДЕ. ГЛАВНОЕ – «ЗДОРОВОЕ» ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА, В ФОРМИРОВАНИИ КОТОРОГО ДЕТСКОЕ ПЛАВАНИЕ ИГРАЕТ НЕ ПОСЛЕДНЮЮ РОЛЬ.

**ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ** ОКАЗЫВАЮТ УКРЕПЛЯЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ НА РАСТУЩИЙ ДЕТСКИЙ ОРГАНИЗМ, СПОСОБСТВУЮТ РОСТУ КОСТНОЙ ТКАНИ. УСИЛИВАЕТСЯ РАБОТА ЛЕГКИХ, ЧТО ПРЕПЯТСТВУЕТ РАЗМНОЖЕНИЮ ВРЕДНЫХ БАКТЕРИЙ В ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЯХ. ДЕТСКОЕ ПЛАВАНИЕ – СВОЕОБРАЗНЫЙ МАССАЖ ДЛЯ ВСЕГО ТЕЛА. И, КОНЕЧНО, САМОЕ ГЛАВНОЕ – ЭТО РАДОСТЬ РЕБЕНКА ОТ ОБЩЕНИЯ С ВОДОЙ: ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ ДЕТСКОГО САДА СОПРОВОЖДАЮТСЯ ВСЕГДА ДЕТСКИМ СМЕХОМ, БРЫЗГАМИ, ФЕЙЕРВЕРКОМ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ.

# ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА В ДЕТСКОМ САДУ:

- Длинный махровый халат с капюшоном
- Плавки.
- Среднее банное полотенце,
- Резиновая шапочка.

▶ Мочалка

**Все купальные принадлежности приносят в день занятий дети с собой в детский сад. После занятия все принадлежности кладут в отдельный пакет, и относят обратно домой – чтобы постирать и просушить перед следующим занятием.**

# ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА В ДЕТСКОМ САДУ:

Как в любом бассейне, здесь также действуют свои правила посещения. Единственное только отличие заключается в том, что правила должны выполняться с особой щепетильностью, ведь речь идет о здоровье детей.

В каждом дошкольном учреждении может быть разработан свой свод правил, который лишь немного дополняет общие рекомендации:

1. Перед заходом воду необходимо принять душ .
2. В бассейне запрещается громко кричать и шуметь.
3. Дети должны четко выполнять все инструкции педагога.
4. В том случае, если ребенок неважно себя чувствует, то ему настоятельно не рекомендуется посещать занятия в бассейне.
5. Занятия в бассейне не проводят на полный желудок.

**Продолжительность занятия в бассейне  
четко регламентируется санитарными  
правилами и зависит от возраста  
ребенка:**

В младшей группе – 15 минут,  
В средней группе – 20 минут,  
В старшей группе – 25 минут,  
В подготовительной группе – 30 минут.

# Сами занятия состоят из трех частей:

1. Подготовительная часть. Представляет собой физкультминутку, разминку.
2. Основная часть. Дети выполняют различные упражнения, учатся плавать различными способами.
3. Заключительная часть, как правило, самая любимая детьми – водные игры, свободное плавание.

**Занятия в младших группах проводятся в игровой форме.** Во всех группах используется различный водный инвентарь: надувные и тонущие игрушки, плавательные доски, и т.д. Количество игрушек должно соответствовать количеству детей в одной учебной группе.

**Задачей** минимум является ознакомление детей с водой, привыкание к ней, задача максимум – овладение основными видами плавания.

Так, детей из младших групп учат в первую очередь не бояться воды, самостоятельно в нее заходить, смело передвигаться и играть в воде.

Ребята из **средней группы** могут уже самостоятельно держаться на воде какое-то время и скользить по ней. Дети знакомятся с движениями рук и ног различными способами плавания. К концу года дети могут выполнить не сложные плавательные упражнения и проплыть со вспомогательными средствами и 2-3.

В **старшей группе** дети осваивают азы «простого плавания»: координации движения рук и ног, правильному выдоху в воду. Дети проплывают любым способом со вспомогательными средствами более 5 метров. И 6-7м. без вспомогательных средств.

Кульминацией обучения становятся занятия в подготовительной группе, когда дошколята могут показать высший класс – плавание спортивным стилем без остановки 5-10 метров.

# Задачи по обучению плаванию в детском саду.

## ▶ 2-я младшая группа (3-4 года)

1. Ознакомить детей с правилами поведения на воде.
2. Воспитывать у детей стремление к самостоятельности при передвижении и играх на воде.
3. Учить погружать лицо в воду, погружаться в воду с головой.
4. Учить открывать глаза в воде.
5. Учить делать вдох и выдох на суше и в воде.
6. Учить скольжению на груди и на спине

# Средняя группа (4-5 лет)

1. Учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные игрушки.
2. Совершенствовать навыками в выполнении выдохов в воду.
3. Учить скольжению на груди без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду.
4. Учить выполнять упражнение всплывания и лежания на воде без поддерживающих средств.
5. Учить выполнять движения руками и ногами спортивными и неспортивными способами, на суше и в воде без поддерживающих средств.
6. Плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния.



# Старшая группа (5-6 лет)

1. Знать об оздоровительном прикладном значении плавания.
2. Выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метра)
3. Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.
4. Совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами, постоянно увеличивая расстояние.
5. Учить выполнять повороты при плавании на груди.
6. Учить делать выдохи в воду во время плавания.
7. Учить различным спускам в воду с бортика бассейна: спадом в воду, сидя на бортике, прыжком вниз ногами из положения приседа на бортике.

# Подготовительная группа (6-7 лет)

1. Научить проплывать расстояние 10-15 метров.
2. Закреплять знания о правилах безопасности на воде.
3. Совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания.
4. Совершенствовать согласование движений рук, ног с дыханием.
5. Совершенствовать повороты при плавании на груди и на спине.
6. Ознакомление с элементами прикладного плавания.

Спасибо за внимание!

